



INVIERNO DE 2024

MEMBERSource

Boletín informativo para afiliados a CareSource

Le facilitamos la tarea de encontrar un médico



¿Necesita encontrar un médico, hospital, farmacia u otro proveedor de atención médica? Puede usar nuestra herramienta en línea en cualquier momento para buscar un proveedor en nuestra red. Nuestra herramienta es rápida, conveniente y se actualiza diariamente. Visite [FindADoctor.CareSource.com](https://www.findadoctor.caresource.com) comenzar.

Funciones

- ▶ **Busque** por nombre, ubicación, especialidad y más.
- ▶ **Filtros** que le permiten encontrar lo que necesita rápidamente.
- ▶ Habilite "Servicios de ubicación" para obtener **opciones sugeridas** según dónde se encuentre.
- ▶ **Ordene** sus resultados por nombre, distancia o relevancia.

Si necesita ayuda, use el tutorial en línea. Le mostrará que es fácil encontrar lo que necesita.


CareSource[®]





Su Manual del Afiliado tiene una lista completa de los beneficios y servicios.

Si tiene alguna pregunta, puede llamarnos al **1-855-202-0729** (TTY: 711). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m.

Beneficios, recompensas y más con CareSource

CareSource es más que solo un seguro de salud de calidad. ¡Nos preocupamos por usted! Somos un plan de atención médica sin fines de lucro. Nuestro enfoque es la gente por sobre las ganancias, es por eso que ofrecemos más beneficios para usted.

Hacer de su salud y bienestar una prioridad puede ser todo un desafío. Estamos aquí para hacer que las cosas le resulten un poco más fáciles. Visite nuestra [página de Documentos del plan](#) en **CareSource.com** para consultar nuestra guía rápida de beneficios y conocer los beneficios que tiene como afiliado a CareSource.

Es por eso que CareSource ofrece beneficios y servicios que van más allá de la atención básica. Estos son algunos de los beneficios que obtiene:

- **Sin copagos** por consultas de atención médica
- **Sin copagos** para los medicamentos con receta
- Beneficios odontológicos y oftalmológicos
- Transporte gratuito a las consultas de atención médica o para recoger alimentos en despensas u otros sitios de distribución de alimentos.
- **YMCA® y Boys and Girls Club®**: descuentos en la afiliación
- Beneficio de un teléfono inteligente gratis a través de Lifeline. Consulte la página 6 para obtener más información.
- Ayuda para encontrar un trabajo, completar sus estudios o explorar una nueva carrera profesional mediante [CareSource Life Services®](#)
- Programas de recompensas por tomar decisiones saludables. Continúe leyendo para obtener más información.
- ¡Y mucho más!

Su salud, su recompensa ¿Su familia se ha mantenido al día con los cuidados preventivos este año? Si es así, ¡es estupendo! No solo está cuidando de su salud, ¡sino que puede haber ganado recompensas! Las recompensas de MyHealth que obtuvo el año pasado vencen en diciembre del año siguiente. Por ejemplo, las recompensas obtenidas en 2023 vencen en diciembre de 2024. Las recompensas de CareSource MyKids vencen un año después de la fecha de emisión.



¡Aproveche sus recompensas!

Para consultar la lista completa de las recompensas y cómo usarlas, visite: [CareSource.com/GARewards](https://www.caresource.com/GARewards).



Proteja su información personal

El fraude al seguro de salud es algo muy grave. Manténgase seguro Proteja su información personal.

- 1 Sea cuidadoso al divulgar su tarjeta de identificación (ID) de afiliado a CareSource o su número de seguro social.
- 2 No permita que otra persona use su tarjeta de identificación (ID) de afiliado. Esto es ilegal. Podría exponerlo al robo de identidad.
- 3 Denuncie cualquier sospecha de fraude que tenga. Si cree que alguien ha utilizado su tarjeta para obtener servicios, infórmenos tan pronto como pueda.

Llámenos al **1-855-202-0729 (TTY: 711)** para denunciar fraude. Usted no tiene que darnos su nombre cuando escriba o nos llame. Su denuncia se mantendrá confidencial según lo permita la ley.



Administración de la atención

¿Cómo puede ayudarle?

Queremos asegurarnos de que reciba el cuidado que necesita. Con nuestro programa de administración de la atención, puede obtener ayuda para coordinar aquellas necesidades que están relacionadas o no con la salud. Este programa está disponible para usted sin costo.

Nuestro equipo de administración de la atención cuenta con enfermeros, trabajadores sociales y trabajadores de salud comunitarios que pueden trabajar con usted de manera personal. Se los conoce como administradores de la atención. Ofrecemos el programa para niños y adultos. Nuestros administradores de la atención pueden trabajar con usted, sus proveedores, familia y/o cuidadores para organizar su atención. Trabajamos con usted para cumplir con sus objetivos de salud y bienestar.

¿Cómo consigo un administrador de la atención?

Es posible que un administrador de la atención se comunique con usted si:

- Su médico le pide a CareSource que se comunique con usted.
- Usted solicita una llamada telefónica.
- Nuestro personal considera que los servicios que ofrecen podrían ayudarle a usted o a su familia

También puede llamarnos para obtener más información sobre la administración de la atención o unirse al programa. Llame directamente al equipo al **1-855-202-0729**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

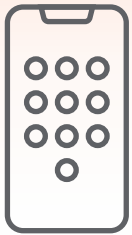


988 Línea de Prevención del Suicidio y para Crisis


¿Tiene una crisis? De ser así, llame o envíe un mensaje de texto al 988. También puede iniciar un chat en 988lifeline.org. El 988 se comunicará con la Línea directa de Prevención del suicidio. Esta línea directa está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede utilizarla cualquier persona que esté luchando con la salud mental o que tenga pensamientos suicidas.



Aquí le brindamos algunos consejos para cuando llame al 988:




Presione "1" si es veterano.


Presione "2" si necesita servicios de interpretación.


Marque 711 si tiene problemas auditivos para usar TTY. Luego marque **1-800-273-8255** o use su servicio preferido.


El servicio de llamada y mensajería de texto está disponible en inglés y español.

Fuente: 988 Línea de Prevención del Suicidio y para Crisis. <https://988lifeline.org/current-events/the-lifeline-and-988>.

Cuándo debe hacerse la prueba de audición

¿Tiene problemas para escuchar? ¿Usted o alguno de sus seres queridos notan que no oye tan bien como antes? Es importante que se realice controles de audición con frecuencia. Puede ser difícil saber si su audición está empeorando. Estos son algunos de los primeros signos de pérdida auditiva a los que se debe prestar atención:



Adultos:	Niños:
<ul style="list-style-type: none"> • Escucha peor de un oído • Zumbido en el oído • Sube el volumen • Presión en el oído 	<ul style="list-style-type: none"> • No voltea hacia el sonido • Retraso en el habla • Sube el volumen • Se confunde en las conversaciones o cuando le dan indicaciones

¡Hágase un control de la audición! Ofrecemos pruebas de detección importantes y gratuitas como parte de sus beneficios. Las pruebas de audición forman parte de su consulta de bienestar anual.

¡Apuesta por la ecología!



¿Sabía que podemos enviarle un correo electrónico o mensaje de texto en lugar de correspondencia impresa? Le enviaremos un mensaje de texto o correo electrónico cuando los documentos o las facturas estén listos para que los consulte en su cuenta My CareSource®.

Siga los pasos a continuación para actualizar sus preferencias y ¡apuesta por la ecología!

1. Ingrese a su cuenta de **MyCareSource.com**. Si no tiene una cuenta, haga clic en **Registrarse** y siga las siguientes indicaciones. Necesitará su tarjeta de identificación de afiliado.
2. Haga clic en **Preferencias** en la barra de navegación que se encuentra en la parte superior. Aparecerá una pantalla para editar sus preferencias de contacto.
3. Asegúrese de que su correo electrónico y número de teléfono sean correctos. Si no lo son, cámbielos. Marque las casillas **Enviarme un correo electrónico** y/o **Enviarme un mensaje de texto**. Luego, puede elegir los tipos de mensajes que le gustaría recibir electrónicamente.
4. Haga clic en el botón **Registrarse**, ¡y listo!



¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos con receta?

Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en **CareSource.com**. Tenemos una lista de medicamentos donde se puede buscar. Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Afiliados** y luego a **Herramientas y recursos**. Seleccione **Estado** y **Nombre del plan** para saber qué medicamentos están cubiertos. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.

¡Obtenga un teléfono inteligente GRATIS a través de Lifeline!



Usted puede obtener un teléfono inteligente con llamadas y mensajes de texto ilimitados, además de un plan de datos mensual, ¡GRATIS!

CÓMO COMENZAR:

- Ingrese a **www.MyBenefitPhone.com/start** y complete el formulario de National Verifier de Lifeline. Se le enviará un correo electrónico para verificar si califica para el programa.*
- A continuación, visite **MyBenefitPhone.com/start**. Complete el formulario de Georgia Lifeline.

Le enviarán el teléfono a su hogar en un plazo de tres a siete días luego de registrarse. ¿Tiene preguntas?

Llame al **1-855-202-0729** (TTY: 711).

*Límite de un beneficio por hogar.



Adelántese a las migrañas



Un gran paso para lidiar con las migrañas es averiguar cuál puede ser la causa. Las causas no son iguales para todas las personas. Una vez que las encuentre, es posible que pueda detener las migrañas antes de que estas comiencen.

Lleve un registro de sus patrones y hábitos. Algo que puede ser útil para hacer un seguimiento es registrar qué come o bebe y cuándo; cuándo y cuánto tiempo duerme; el clima y, en el caso de quienes menstrúan, cuándo tiene el período. Registre cuándo comienzan las migrañas o dolores de cabeza, cuánto duran y otros síntomas que tenga. Observe qué medicamentos y otras cosas ayudan a aliviar el dolor.

Notas para su proveedor: Juntos podemos encontrar las causas de las migrañas. Esta información también puede ayudar a conocer las mejores maneras de ayudar a aliviar los síntomas una vez que comienzan.

Fuentes: Migraine Trust, <https://migrainetrust.org/live-with-migraine/self-management/common-triggers/>
Centro Nacional de Información Biotecnológica, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7572189/>

Es importante beber agua *incluso* en invierno

Nuestro cuerpo está compuesto por un 60-70 % de agua, por lo que es importante mantenerse hidratado. A medida que hace más frío, esto puede parecer difícil. El aire seco de la calefacción interior puede deshidratarlo y es posible que ni siquiera se dé cuenta. Mantenerse hidratado ayuda a mantener fuerte nuestro sistema inmunitario, lo cual es importante durante la temporada de resfríos y gripe.

Hay formas sencillas de asegurarse de recibir suficiente agua durante el invierno. Lleve una botella de agua con usted. Esto puede incentivarlo a que beba más agua. Agregue algo de sabor colocando una rodaja de limón, lima u otra fruta en el agua. Beba líquidos tibios. Los téis calientes de hierbas, el agua tibia o los caldos tibios son buenas opciones. Coma alimentos hidratantes, como naranjas, apio o yogur. Las sopas calientes también pueden proporcionarle el agua que necesita. Además, ¡es una comida excelente!



¿Quiere recibir más consejos de salud? ¡Únase a CareSource Circle! CareSource Circle es un grupo privado en línea al que puede unirse. Obtenga consejos de salud, recetas, ¡y mucho más! Puede contarnos sobre su recorrido de salud a través de videos en vivo, chats y encuestas. También puede decirnos qué podemos hacer para mejorar su experiencia con CareSource.

Para unirse, visite [CareSource.com/CircleGAMed](https://www.caresource.com/CircleGAMed). Es posible que deba responder algunas preguntas.



Respire más fácilmente en el interior

Cuando pensamos en la contaminación del aire, con frecuencia pensamos que esto ocurre al aire libre. ¡Pero los niveles de contaminación del aire pueden ser igual de elevados en el interior!

Existen varios contaminantes del aire interior comunes. **El radón** es un gas natural que se forma en la tierra. El radón no se puede ver ni oler. **Los contaminantes de combustión** son gases o partículas que provienen de materiales en llamas. Algunos ejemplos son los calefactores, las estufas de gas y las chimeneas. **Los compuestos orgánicos volátiles** (Volatile Organic Compounds, COV) son productos como la pintura y los limpiadores comunes que emiten gases químicos.

Existen medidas que puede tomar para mejorar la calidad del aire interior.



- 1 Cuando el clima sea bueno, abra las ventanas para que entre la brisa. Verifique primero la calidad del aire exterior donde vive ingresando a www.AirNow.gov.



- 2 Limite el uso de productos o limpiadores químicos. O cambie a productos menos tóxicos que tengan la etiqueta **Safer Choice** (Opción segura).



- 3 Ventile los electrodomésticos, como los calentadores y las secadoras, hacia el exterior. También puede instalar un detector de monóxido de carbono en su hogar.



- 4 Pida que realicen una prueba de radón en su hogar. La mayoría de los estados ofrecen kits de prueba gratuitos o de bajo costo. Averigüe cómo obtener su kit en www.epa.gov/iaq y elija *radón*.



Programa de vacunación infantil

Las vacunas, o inmunizaciones, ayudan a proteger a los niños de enfermedades dañinas. Para obtener el mayor beneficio y protección, asegúrese de que su hijo reciba las vacunas correctas en el momento adecuado.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) tienen una lista de vacunas que los niños deben recibir y cuándo deben hacerlo. Este programa se basa en cuándo las vacunas funcionan mejor con el sistema inmunitario de los niños y cuándo los niños más necesitan la protección.

Muchas de las vacunas se aplican cuando son bebés. Con frecuencia las vacunas de refuerzo se requieren meses o años más tarde. Algunas vacunas deben administrarse todos los años, como la de la gripe y la COVID-19. Si a su hijo le falta una vacuna o una dosis de refuerzo, no tendrá que empezar de nuevo.

Si tiene preguntas, hable con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo.



Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/child-easyread.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/adolescent-easyread.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html Healthy Children <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx>

Cómo controlar las alergias alimentarias durante las fiestas

Las fiestas son un momento para celebrar y, con frecuencia, implican comer juntos. Esto puede representar un desafío para las personas con alergias alimentarias. Cuanto más sepa sobre las alergias alimentarias, mejor preparado podrá estar al planificar las comidas. Hay nueve alimentos que se mencionan como alérgenos alimentarios principales.

Estos incluyen:



Leche



Huevos



Pescado



Mariscos



Frutos secos



Cacahuete



Trigo



Soja



Ajonjolí

Si bien ciertas alergias alimentarias son leves, algunas pueden ser graves o incluso poner en riesgo la vida. Hable con las personas con las que compartirá las fiestas. Infórmele al anfitrión si tiene alergia a algún alimento. Haga preguntas. Repase el menú. Si usted tiene un niño con alergia alimentaria, hable con el anfitrión antes de la celebración. Tener un plan puede eliminar ciertas preocupaciones. Considere etiquetar cada plato. También puede mantener los platos que contengan alérgenos alimentarios separados del resto de los alimentos.

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos, www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-allergies-what-you-need-know



A photograph of a woman with long dark hair, smiling warmly at a baby she is holding. The baby is looking up at her. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

Obtenga más información sobre la *lactancia*

Elegir entre la lactancia materna, la leche de fórmula o una combinación de ambas es una decisión difícil para muchos padres primerizos. La lactancia materna tiene beneficios para las madres y los bebés. Para las mamás, puede reducir el riesgo de diabetes y algunos tipos de cáncer. En el caso de los bebés, puede brindarles más protección contra las enfermedades. También puede disminuir la probabilidad del síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome, SMSL). Extraerse leche para alimentarlo con biberón más tarde le aporta a su bebé los mismos beneficios.

Si amamanta, asegúrese de almacenar la leche sobrante en un lugar seguro.

Aquí brindamos algunos consejos:

- Use bolsas para congelar leche diseñadas para almacenar leche humana. Otras bolsas pueden gotear o hacer que la leche no sea segura para el bebé. **CareSource cubre 100 bolsas al mes.***
- Escriba la fecha en la bolsa de leche antes de guardarla. Siempre use primero la leche con la fecha más vieja.
- Limite el desperdicio almacenando la leche en cantidades de 2 a 4 onzas (60 a 120 ml).

Puede suceder que la lactancia materna no sea posible para todas, o que no funcione en su situación. ¡Esto está bien! La leche de fórmula es una opción sana y segura para los bebés.

Fuente: La Leche League International. lila.org/breastfeeding-info/storing-human-milk.



Cómo darle apoyo a un ser querido durante un diagnóstico difícil

Recibir un diagnóstico que cambia la vida o enterarse de una enfermedad terminal puede ser difícil. Las noticias pueden ser abrumadoras y difíciles. No existen soluciones iguales para todos, pero si tiene un ser querido que enfrenta un diagnóstico difícil, hay formas de brindarle apoyo.

Muchas veces, queremos ofrecer consejos. Intente no decir cosas que están fuera de su control, incluso si cree que la persona se sentirá mejor. Decir "todo va a estar bien" puede hacer que su ser querido sienta que no pueda compartirle que las cosas no van bien. En su lugar, diga: "Estoy aquí para apoyarte".

Averigüe qué necesita de usted. Por lo general, decir "hazme saber cómo te puedo ayudar" puede resultar abrumador. Ofrezca tipos específicos de ayuda. Llévele comida casera o haga tareas domésticas.

Si le ofrece ayuda y su ser querido no la acepta, no lo fuerce. Respete que pueda necesitar tiempo y espacio. Aun así, pregúntele, ya que es posible que eventualmente quiera su ayuda.

Fuente: Mayo Clinic, [mayoclinichealthsystem.org](https://www.mayoclinic.org)



¡Su opinión es importante para nosotros!

Es posible que reciba encuestas de nuestra parte preguntándole sobre su experiencia. Podemos enviarlas por teléfono, correo electrónico, mensaje de texto o correspondencia. Queremos que responda con honestidad. Nunca afectará su cobertura de CareSource. Si recibe la encuesta, respóndala. Necesitamos sus comentarios para asegurarnos de que recibe la atención y el apoyo que merece.

Si ha tenido una buena experiencia con nosotros o con los proveedores de nuestra red, puede dar puntajes como 9 o 10, Excelente o Muy buena. ¡También puede decirnos cómo podemos ayudarlo mejor! Llame a Servicios para Afiliados si necesita alguna ayuda en este momento.

Su opinión importa. ¡Gracias por ser la mejor parte de CareSource!





**TRUCOS
útiles:**

Temporada de resfríos y gripe

Nadie planea enfermarse. Cuando sucede, puede alterar su vida diaria hasta por una semana o más. Escuche el plan de tratamiento de su médico para ayudarle a sentirse mejor. Aquí mencionamos algunos remedios caseros para ayudarle a sentirse mejor.

Manténgase hidratado.

Mantener su cuerpo hidratado puede ayudar a combatir un resfrío o gripe. Beba mucha agua. Las bebidas con electrolitos, como Gatorade o Pedialyte, también pueden ayudar a que el cuerpo absorba el agua.


Descanse y beba té tibio.

Dele tiempo al cuerpo para curarse. Esto ayuda a que su cuerpo se centre en sentirse mejor. El té de hierbas o el agua con limón tibios pueden ayudar a aliviar el dolor de garganta y desobstruir los senos paranasales. También puede hacer gárgaras con agua tibia con sal varias veces al día.

Siéntase bien este invierno.

¿Cuál es la mejor forma de protegerse?
¡Vacúnese contra la gripe! Reciba la vacuna antigripal y gane una recompensa de \$10. Obtenga más información en **CareSource.com/FluShot**.

Si tiene preguntas sobre su salud, CareSource24®, la Línea de asesoría en enfermería, ofrece acceso las 24 horas del día a un personal de enfermería diplomado, dedicado y con experiencia. Llame a CareSource24, la Línea de asesoría en enfermería, al **1-844-206-5947** (TTY: 711) las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año.



Hable con su médico o farmacéutico acerca de sus medicamentos

¿Tiene preguntas relacionadas con sus medicamentos? Converse con su médico o farmacéutico para asegurarse de que los está tomando correctamente. Estas son algunas preguntas que puede hacer para obtener más información sobre sus medicamentos.

- ¿Cuánto tiempo tardará en hacer efecto?
- ¿Puedo tomarlo con otros medicamentos?
- ¿Cuánto tiempo debo tomar este medicamento?
- ¿Necesito comer con este medicamento?
- ¿Hay cierta cantidad de tiempo que debo esperar entre las dosis?

Fuente: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000535.htm>





Hable con su hijo adolescente sobre el vapeo

Los cigarrillos electrónicos, o vapeadores, son los productos de tabaco más usados entre los adolescentes de los Estados Unidos. La mayoría de los vaporizadores contienen sustancias adictivas. El vapeo puede causar daño pulmonar y afectar el desarrollo del cerebro. Con frecuencia, los adolescentes vapean debido a la presión de sus amigos o de las redes sociales. Algunos signos de vapeo incluyen cambios de humor, olores frutados sutiles o un incremento de la sed. Es importante que hable con su hijo adolescente sobre el vapeo.

Empiece poniéndose en su lugar. Recuerde cómo era ser adolescente. Encuentre un lugar seguro y tranquilo para hablar. Exprese empatía al hablar con su hijo adolescente. Intente no gritar ni juzgar. Es clave ser alguien con quien contar y en quien confiar.

Una forma de ayudar a su hijo a evitar o dejar de vapear es que se concentre en otra cosa. Motívelo a unirse a un deporte o a un club después de la escuela. Podría probar hacer ejercicio, escribir un diario, meditar, escuchar música o jugar videojuegos.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html, Asociación Americana del Pulmón, www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/talk-about-vaping

Apoyar a su hijo adolescente es la mejor manera de ayudarlo.

Obtenga más información en Teen.SmokeFree.gov



ENGLISH - Language assistance services, free of charge, are available to you. Call:

1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

SPANISH - Servicios gratuitos de asistencia lingüística, sin cargo, disponibles para usted. Llame al: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

NEPALI - तपाईंका निम्ति निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

KOREAN - 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 전화: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

FRENCH - Services d'aide linguistique offerts sans frais. Composez le 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

GERMAN - Es stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Anrufen unter: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

SIMPLIFIED CHINESE -

可为您提供免费的语言协助服务。请致电: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

TELUGU - భాషా సాయం సర్వీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

BURMESE - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှုများအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ရန်: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).



ARABIC - تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم: 1-855-202-0729 (هاتف نصي: 1-800-255-0056 أو 711).

URDU - زبان کی معاونتی ترجمانی خدمات، آپ کے لیے یا فری آف چارج دستیاب ہیں۔ کال کریں: بالکل مفت 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

PENNSYLVANIA DUTCH - Mir kenne dich Hilf griege mit Deutsch, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Ruf 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711) uff.

RUSSIAN - Вам доступны бесплатно услуги языкового сопровождения. Позвоните по номеру: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

TAGALOG - May mga serbisyong tulong sa wika, na walang bayad, na magagamit mo. Tumawag sa: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

VIETNAMESE - Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

GUJARATI - ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711) પર કોલ કરો.

PORTUGUESE - Serviços linguísticos gratuitos disponíveis para você. Ligue para: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

MARSHALLESE - Jerbal in jibañ ikijen kajin, ejelok onean, ej bellok ñan eok. Kurlok: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

CareSource cumple con las leyes federales y estatales vigentes sobre derechos civiles. No discriminamos, ni excluimos a las personas, ni las tratamos de forma distinta debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el origen étnico, el estado civil, la preferencia sexual, la orientación sexual, la afiliación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource ofrece ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades o aquellas personas cuya lengua materna no es el inglés. Podemos obtener intérpretes de lengua de señas o de otros idiomas para que puedan comunicarse con nosotros o sus proveedores de manera efectiva. También hay materiales impresos gratuitos disponibles en letra grande, braille o audio. Si necesita alguno de estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que se encuentra en su tarjeta de identificación de CareSource.

Puede presentar una queja si considera que no le hemos brindado estos servicios o que discriminamos en su contra de cualquier otra manera.

Correo postal: CareSource, Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401

Correo electrónico: CivilRightsCoordinator@CareSource.com

Teléfono: 1-844-539-1732

Fax: 1-844-417-6254

También puede presentar una queja ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F HHH Building Washington, D.C. 20201

Teléfono: 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)

En línea: ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf Los formularios de queja están disponibles en: www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



P.O. Box 8738
Dayton, OH 45401-8738
CareSource.com

¿CÓMO CONTACTARNOS?

Servicios para Afiliados:
1-855-202-0729
(TTY: 711)

CareSource24
Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:
1-844-206-5944
(TTY: 1-800-255-0056 o 711)

Únase a nosotros

 Facebook.com/**CareSourceGA**

 X.com/**CareSource**

 Instagram.com/**CareSource**

Información importante sobre el plan

***Cuéntenos
lo que piensa.***



Queremos conocer su opinión sobre el boletín trimestral.

Cuéntenos lo que le gusta, lo que no y qué ideas tiene para mejorarlo. Responda la encuesta en el siguiente enlace. Solo le tomará algunos minutos.

[CareSource.com/NewsletterSurvey](https://www.caresource.com/newslettersurvey)

¡Nuestra intención es que su cobertura sea la mejor de todas! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.